

Férias tornam sua vida mais produtiva

Christian Barbosa (*)

Uma série de estudos científicos fala sobre a importância de descansarmos para melhorarmos nosso rendimento

Estamos chegando perto do fim do ano e esse é um período que muitas pessoas têm alguns dias de folga por causa das emendas de Natal e Ano Novo. E, já adiantando, não reclame por se tratar de apenas alguns dias. As férias não precisam ser de um mês ou quinze dias para serem benéficas.

Um estudo da Universidade de Tampere, na Finlândia, demonstrou os benefícios que dez ou cinco dias de férias proporcionam. Os trabalhadores pesquisados reportaram que se sentiram mais energizados, felizes e menos tensos. E o mais interessante é que em ambos os períodos de férias, curtos ou longos, o resultado foi o mesmo. Quando você está naquele dia de calor insuportável, um banho refrescante durante a tarde não é revigorante? Férias curtinhas têm o mesmo poder!

Férias revitalizam o corpo e a mente distanciando as pessoas do estresse diário, porém, se não for possível desfrutar de férias mais longas, as curtinhas já dão uma boa ajuda. Claro que quanto mais tempo você tiver para descansar, melhor. No entanto, pequenos momentos podem ser muito positivos. Algumas pessoas dizem que têm dificuldades em se “desligar” nesses poucos dias, mas é uma questão de realmente se acostumar e criar pequenas estratégias.

Comece a tirar férias mais regulares e mais curtas. Muitas empresas permitem acordos de férias em pequenos períodos, se esse é o caso do

seu trabalho, aproveite! Saindo na sexta-feira, pegando uma semana, você tem nove dias ao todo de descanso. É bastante coisa.

Sábados e domingos podem ser úteis também. Em geral, aproveitamos o fim de semana para fazer um monte de coisas em casa e estudar aquilo que não fazemos durante a semana. Confesso que também costumo fazer isso, mas adotei a política de não ligar o computador aos sábados e domingos. Só ligo ele no período da noite para planejar a semana. Isso ajuda a desligar.

Considere um pequeno descanso ao longo dos dias. A famosa “cochilada” depois do almoço é considerada, por uma série de pesquisadores, benéfica para aumentar produtividade diária das pessoas. Particularmente, não gosto de tirar essa soneca, mas pequenas coisas podem ter benefícios semelhantes. Por exemplo, eu gosto de ver uma série de TV logo depois do almoço (você pode ver isso no celular, tablet ou internet), ajuda bastante a relaxar a mente. Além disso, você pode se desligar durante uma leitura, ouvindo música ou dormindo no carro – meu pai tem o hábito de cochilar 15 minutos no carro após o almoço.

Aproveite o tempo livre que terá no fim do ano para relaxar, descansar e desconectar. É a melhor forma de manter sua produtividade e reduzir o estresse em 2014! Crie alternativas e ideias para isso. Lembre-se que quem quer faz, quem não quer arruma uma desculpas.

(*) - Especialista em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade (www.triadps.com.br) e (www.maistempo.com.br).